

EL TIEMPO

☀	☁	☁	☀	☀	☀	☀
S	D	L	M	X	J	V
33°	34°	32°	32°	35°	35°	35°

VUELVE EL VERANO Y, COMO SIEMPRE, SEGUIMOS

LOCOS POR LAS REBAJAS

SALE



St. James

GASTRO James

St.James - Juan Bravo



C/ Juan Bravo, 26
Tel. 91 575 60 10

Gastro James - Rosario Pino



C/ Rosario Pino, 14-16
Tel. 91 570 46 91

St.James - Pombo



C/ Manuel Pombo Angulo, 18
Tel. 91 750 48 22

Gastro James Ortega y Gasset



C/ José Ortega y Gasset, 83
Tel. 91 402 15 83



"Papá, ¿es culpa mía que me echasen?"

Inés, una niña de 11 años de edad con retraso madurativo, ha visto frustrado su deseo de disfrutar del campamento de inglés al que se había apuntado en Aldeaduero (Salamanca), por las presuntas quejas de los padres de las niñas con las que compartía habitación. Los padres van a denunciar a los organizadores, Diverbo, por un delito de discriminación. La madre de Inés había advertido a los responsables del campamento de la discapacidad de la niña sin que les pusieran ni un "pero" y había pedido explícitamente que no se lo contasen "ni de broma" al resto de los niños para que no la estigmatizaran. Sin embargo, la monitora sí lo hizo.

5'



GRUPOGESTIONA

Serrano, 98 - 3ª planta 28006 Madrid • que@grupogestion.com • Depósito Legal M-33696-2014 • ISSN 1699-2415

Presidente Borja Nocito Muñoz

Director Arturo San Román Director de Arte Lucas M. Rodríguez
 Director Comercial Guillermo Bendala • 628 050 983 • publicidad@grupogestion.com
 Director de Distribución L. Rodríguez
 Directora de Desarrollo de Negocio Violeta de la Fuente
 Maquetación M. Ángeles Carrero
 Redacción Alfonso de la Mata, Wenceslao Pérez Gómez, Rosy Martínez de Burgos

Producción: Pioneers Boulevard, S.L.

© QUÉ PAPEL VELÁZQUEZ, S.L. Madrid 2018. Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada, ni en todo ni en parte, registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma, ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, ni modificada, alterada o almacenada sin la previa autorización por escrito de la sociedad editora. Queda expresamente prohibida la reproducción de los contenidos de QUÉ PAPEL VELÁZQUEZ, S.L., a través de recopilaciones de artículos periodísticos, conforme al Artículo 31.1 de la Ley 23/2006, texto refundido de la Ley de Propiedad Intelectual.



Josep Borrell será jefe de la diplomacia europea

Los líderes europeos han acordado en Bruselas, tras casi 48 horas de negociaciones, nominar al español Josep Borrell alto representante en Política Exterior de la UE. El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, manifestó este martes que la nominación del ministro de Asuntos Exteriores, Josep Borrell, para ocupar el puesto de alto representante para la Política Exterior comunitaria supone que España "ha vuelto a la política europea".



Fallece Arturo Fernández a los 90 años

Arturo Fernández, el galán español por excelencia, ha fallecido este jueves a los 90 años de edad, según ha informado 'Cope'. Nacido en Gijón en 1929, el actor demostró una gran experiencia en platós de televisión, sobre el escenario o en la gran pantalla. El artista estuvo hasta hace poco tiempo llenando escenarios en España con su último espectáculo 'Alta seducción'.



Aquopolis
 VILLANUEVA DE LA CAÑADA

**ABIERTO
 POR VACACIONES**

30% DTO.* | PARA TI + 3 ACOMPAÑANTES

* 30% de descuento en la entrada general (+ de 1,40 m) presentando este cupón en las taquillas de Aquopolis Villanueva, válido para una única compra en la web y promoción limitada a 10.000 entradas. Válido para el portador y hasta un máximo de 3 acompañantes. No acumulable a otras ofertas, tarifas o descuentos. No se aceptarán cupones fotocopiados, manipulados o deteriorados. Cupón no reembolsable por su valor económico. Prohibida su venta. Promoción canjeable durante toda la temporada 2019. Consulta horarios de apertura y normas de funcionamiento en www.villanueva.aquopolis.es
CÓDIGO: 61039

Locos por las rebajas



Arturo San Román

@arturosanromanf



El comienzo de las rebajas de verano es el momento que muchos españoles están esperando para hacer realidad la adquisición del objeto deseado, fundamentalmente ropa, a un precio asequible.

Según el estudio de Fintonic, el 48% de los españoles aprovechará estas fechas para comprar moda, en lo que gastaremos 121 euros de media.

Entre los protagonistas de la presente campaña, el grupo Inditex revalida un año más su liderazgo y 6 de cada 10 compradores elegirá como destino alguna de sus marcas, con Zara a la cabeza entre las más visitadas, seguida de Pull&Bear y Stradivarius. De esta forma, el gigante textil se llevará la mayor parte del negocio de las rebajas, con un gasto medio de 85 euros.

El resto de la tarta se la reparten Mango, donde invertiremos una

La mezcla de calor con olor a verano y rebajas es la conjunción perfecta para volvernos locos.



media de 47 euros; el Grupo Cortefiel, con 46 euros; Primark y Kiabi, con 42 euros en cada caso y H&M, donde destinaremos unos 41 euros de media.

El estudio también pone de manifiesto que el interés por las rebajas difiere en cada región. Los vascos y navarros, con 134 y 133 euros, respectivamente, son los que más presupuesto destinan a la renovación de su armario. Por el contrario, castellano-leoneses, con 110 euros; y riojanos, con 113 euros, se muestran algo más conservadores en sus compras.

Las rebajas tienen un efecto positivo sobre el empleo. Se calcula una contratación a nivel estatal de unas 120.000 personas, y las ventas pueden subir entre un 3% y un 4% en relación al año pasado.

Pero como todo en la vida, hay que poner un poco de cabeza y sentido común antes de lanzarnos a comprar en rebajas.

Consejos de la OCU para 'triunfar' en tus compras

- **Piensa de antemano lo que necesitas: hacer listas es una buena manera de evitar compras impulsivas.**
- **Las normas establecen que los productos deben haber formado parte de la oferta habitual del establecimiento durante al menos un mes y su calidad no puede diferenciarse en nada de la que tenía antes de estar rebajados.**
- **Los objetos rebajados deben mostrar su precio original junto al rebajado, o bien indicar de forma clara el porcentaje de la rebaja.**
- **En algunos establecimientos se ponen unas condiciones especiales para las compras en periodo de rebajas (sobre la aceptación del pago con tarjeta, las devoluciones, etc.). Pueden hacerlo, están en su derecho, pero esas condiciones deben indicarse expresamente. En caso de duda, pregunta al responsable del establecimiento.**
- **Conserva el tique o factura simplificada de las compras, pues los necesitarás para cualquier posible reclamación, cambio, devolución, etc. Recuerda que si el producto que deseas cambiar está en perfecto estado, el establecimiento no está obligado a cambiarlo (salvo si así lo anuncia o publicita expresamente). La mayoría de los comercios lo hacen, pues es una buena práctica, pero no tiene por qué devolverte el dinero: pueden cambiarlo también por otro artículo o un vale. Sin embargo, si el producto lo has comprado online, tienes 14 días naturales para devolverlo.**
- **El servicio postventa y la aplicación de la garantía son iguales, independientemente de que compres el producto durante las rebajas o fuera de ese periodo.**
- **Si tienes algún problema durante las rebajas, lo mejor es actuar igual que en cualquier otro momento. En el periodo de rebajas se recortan los precios, pero nunca los derechos que tienes como consumidor: intenta llegar a un arreglo en el propio comercio.**
- **Si no consigues una solución amistosa, pide la hoja de reclamaciones (debe tenerlas cualquier establecimiento) y plasma en ella tu queja.**
- **En lo posible, procura elegir establecimientos adheridos al sistema arbitral de consumo, que ofrecen más garantías al comprador (en caso de desacuerdo se prestarán a resolver sus diferencias con el cliente de una manera rápida y gratuita).**
- **Y si surgen problemas, no te los calles: reclama**

Sin lugar a dudas son los niños los que más disfrutan el verano, estas propuestas para su diversión



Para niños intrépidos

**Dabuty Online, S.L. Moto Hinchable de Piscina
Juguete Diseño Spider Man. Tamaño 89 x 46 cm.**

Amazon: 8,95 euros + 4,95 euros de envío

- Moto hinchable de juguete con diseño de Spider Man para la piscina o la playa. Perfecto para que el niño se relaje tranquilamente y se divierta mientras se refresca
- Realizada con vinilo de gran calidad, tiene una estructura resistente, ofreciendo así un gran nivel de confort al usuario.
- Tamaño de 89 x 46 cm
- La caja incluye un kit de reparación.



Para toda la pandilla

**Dookey Splash Pad, Aspersor, Juguete Acuático para Niños
Pulverización para Actividades Familiares Aire Libre**

Amazon: 24,99 euros

- Fabricado en PVC ambiental que puede reutilizarse, cumple con la norma de seguridad EN71, suave, duradera
 - El diámetro del tapete de juego es de 170 cm, lo suficientemente grande para que los niños jueguen juntos.
- Se conecta fácilmente a una manguera de jardín o tubería de PVC. Ajuste la presión del agua para reducir o aumentar la altura de pulverización.



Para niños competitivos

**Banzai 226116, Doble tobogán de agua,
dos carriles con rociador, para carreras, 487 cm.**

Amazon: 25,99

- Tobogán de agua de 4,9 metros longitud - auténtica la diversión en el jardín.
- Doble PVC antideslizante superficie ancho 147 cm, longitud 487 cm
- Final de la estación con almohadilla de seguridad
- Recomendado para niños de 5 a 12 años, Marca de calidad de Banzai
- Con conexión a una manguera de jardín estándar.



Para frikis

**Disfraz para mascota -
Spiderman superhéroe,
perro talla S**

Amazon: 25 euros.

- Disfraz mascota de licencia
- Disfraza tu mascota de tu personaje favorito
- Presentación en bolsa con percha



Más **Cerca** imposible

30% dto.*

portador +
3 acompañantes



faunia.es

* 30% de descuento por persona al comprar una entrada de tarifa individual de día completo (a partir de 8 años) en las taquillas de Faunia canjeando este cupón. No acumulable a otras ofertas, tarifas o descuentos. No se admitirán cupones fotocopiados, manipulados o deteriorados. Cupón no reembolsable por su valor económico. Prohibida su venta. Válido hasta el 30/06/2019 (excepto Jueves y Viernes Santo). Para beneficiarse de esta promoción será necesario presentar este cupón en las taquillas. Consulta nuestro horario de apertura en: www.faunia.es / 91 154 74 82. Código 60332



¡SEIS MESES GRATIS!

EN TU SEGURO DE COCHE.

¿ES O NO ES UN SEÍSMO?

902 123 188

Una compañía
bankinter.



Descuento equivalente al 50% de la prima del seguro anual.
Promoción sujeta a normas de suscripción de la compañía. Consúltelas en www.lineadirecta.com

Qué! maratón

Te proponemos un repertorio de series con todas sus temporadas completas. No hay nada mejor que una serie que te haya enganchado tenga todas la temporadas para disfrutarla.

Una de las mejores

Breaking Bad

Actores: Bryan Cranston, Aaron Paul, Anna Gunn, RJ Mitte)
Temporadas: 5 (62 episodios)

Un profesor de química de un instituto diagnosticado con cáncer terminal, recurre a la elaboración de metanfetamina para lidiar con las costosas cuentas médicas a pagar por su tratamiento contra el cáncer y, pese a haber enfrentado grandes dificultades cuando cocinaba metanfetamina acepta continuar con el negocio.



Para millennials

The Big Bang Theory

Actores: Johnny Galecki, Jim Parsons, Kaley Cuoco, Simon Helberg
Temporadas: 12 (279 capítulos)
Dónde verla: Netflix, HBO y diferentes cadenas en abierto

Se estrenó el 24 de septiembre de 2007 y su último capítulo se emitió el 16 de mayo pasado. La serie comienza con la llegada de Penny, aspirante a actriz, al apartamento vecino del que comparten Sheldon y Leonard, dos físicos que trabajan en el Instituto Tecnológico de California (Caltech). Leonard se enamora desde el primer momento de Penny. Leonard y Sheldon son científicos

destacados en Caltech, amigos a su vez de Howard y Raj, que son presentados como unos completos geeks, alejados de las inquietudes y problemas de la gente común. En el curso de la serie se muestra la dificultad de los protagonistas masculinos para relacionarse con personas de fuera de su entorno, principalmente de sexo femenino, dando lugar a situaciones cómicas.



Una de las imprescindibles



Los Soprano

Actores: James Gandolfini, Edie Falco, Lorraine Bracco, Michael Imperioli, Tony Sirico
Temporadas: 6 (86 capítulos)
Dónde verla: HBO

Un clásico, con 21 premios Emmys, que sí o sí tienes que ver, si tienes la suerte de no haberla disfrutado ya. Todo gira en torno a lo que narra el 'capo' Tony Soprano (James Gandolfini) a su psicoanalista, la doctora Melfi (Lorraine Bracco). Tony Soprano es el patriarca de una familia mafiosa de Nueva Jersey que se empieza a dar cuenta de que esta perdiendo el poder de su familia y su negocio.

Una serie que creó tendencia



Mad Men

Actores: Jon Hamm, Elisabeth Moss, Vincent Kartheiser, Christina Hendricks, Christina Hendrick
Temporadas: 7 (92 capítulos)
Dónde verla: Netflix

'Mad Men' representa a diversos sectores de la sociedad estadounidense y la cultura de la década de los sesenta. Destaca el tabaquismo, el machismo, el sexismo, el feminismo, el acoso sexual laboral... La serie gira en torno a una agencia de publicidad y la despiadada manera de hacer negocios.



ATENCIÓN INTEGRAL DE LA MUJER

**GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA
UNIDAD DE MAMA
UNIDAD DE SUELO PÉLVICO**

Otros servicios:

- Dermatología
- Cirugía Estética y Reparadora
- Endocrinología y Nutrición
- Reumatología
- Oncología
- Cirugía Bariátrica
- Reproducción Asistida
- Diagnóstico Prenatal
- Cuidados Neonatales Intermedios
- Urología

CITA PREVIA:

- 917581196
- portalpaciente.grupohla.com
- App HLA

 **HLA UNIVERSITARIO MONCLOA**

HLA Universitario Moncloa Avda. Valladolid 83 - 28008 Madrid
T. 915957500 - 917581196 - hospital.moncloa@grupohla.com

Qué! Deportes

Pedro Parra @Peter_Parra13

BASKET España avanza con paso firme en el Eurobasket

Las pupilas de Lucas Mondelo, que están demostrando un gran nivel medirán sus fuerzas con Rusia, que se ha clasificado para esta ronda de la competición en detrimento de Italia.



FÚTBOL FEMENINO



Duelo por el trono mundial femenino

Estados Unidos tratará de revivir el campeonato conquistado hace cuatro años en Canadá. Las chicas dirigidas por Jill Ellis noquearon, no sin sufrimiento, a Inglaterra en las semifinales de la Copa Mundial Femenina de Fútbol por 2-1. La primera decisión sorprendente fue la de ver que Megan Rapinoe, la gran protagonista en octavos ante España y en cuartos con Francia con sendos dobles, no fue de la partida ante las británicas. De hecho, se ha llegado a rumorear con la posibilidad que sus encontronazos con Donald Trump tengan algo que ver con su suplencia en este vital compromiso. Aun así, Christen Press respondió a la perfección y aprovechó su oportunidad, ya que adelantó a las vigentes campeonas con un testarazo inapelable. No se achicaría Inglaterra, que devolvería rápidamente la paridad al marcador con una magnífica triangulación colectiva, aprovechada por su killer Ellen White (seis goles en cinco

encuentros). Sin embargo, Alex Morgan, la mejor de largo de Estados Unidos, brindó por todo lo alto por su trigésimo aniversario con otro certero cabezazo que, a la postre, significaría el 2-1 definitivo. Ellen White volvió a perforar la red americana, pero el VAR anuló la diana de la delantera de Reino Unido por posición antirreglamentaria. Tuvo el empate en sus botas Stephanie Houghton, aunque fue incapaz de batir a Alyssa Naeher, que atajó la pena máxima y se convirtió en la heroína de las suyas. Su rival por el título será Holanda, que se ha impuesto en la otra semifinal (1-0) a Suecia en la prórroga, merced a la diana transformada por Jackie Groenen en el primer acto del tiempo extra. La azulgrana Lieke Martens fue reemplaza en el descanso con motivo de unas molestias musculares, por lo que será duda para la gran final, que se disputará este domingo 7 de julio en el Parc Olympique Lyonnais (17:00 horas).

FÚTBOL

'LA ROJITA' reina en Europa

La Selección de España Sub-21 se ha coronado en el Europeo de Italia y San Marino tras doblegar a Alemania (2-1) en la gran final. Fabián Ruiz, MVP del torneo, inauguró el electrónico con un zapatazo inapelable y cruzado al palo largo del cancerbero germano, que nada pudo hacer para impedir que el cuero perforara el fondo de las mallas de su meta. Dani Olmo, designado como mejor jugador del encuentro, aprovechó un rechace del guardameta rival, previo disparo de Fabián, para

ejecutar con sutileza una vaselina que supuso el 2-0. A partir de ese momento, los pupilos de Luis de la Fuente se convirtieron en los dueños y señores del envite. Pese al pequeño susto en los compases decisivos del partido, merced a la diana materializada por Nadiem Amiri, cuyo golpeo rebotó en Jesús Vallejo, los nuestros se tomaron su revancha particular con Alemania, que hace dos veranos doblegó a España en la final de Polonia. No cabe duda que el futuro está garantizado con esta generación de talentos de oro.



Ponferradina y Mirandés regresan a Segunda

COPA AMÉRICA

La samba supera al tango

El Superclásico de Sudamérica se decantó de manera favorable para Brasil. La 'canarinha', anfitriona de la Copa América, no dio ninguna opción a Argentina y se impuso por 2-0. Los tantos fueron obra de Gabriel Jesus y Roberto Firmino, quienes fueron una pesadilla continua para la zaga albiceleste. Por no hablar de Dani Alves, el capitán de los pupilos de Tite, que a sus 36 años continúa demostrando que es un auténtico seguro de vida para duelos

de semejante enjundia. Argentina lo intentó por todos los medios, pero no fue posible. La parcela ofensiva estaba perfectamente integrada por Messi, el 'Kun' Agüero y Lautaro Martínez, quien ha demostrado que puede ser un magnífico socio para ambos. Por tanto, el rival de Brasil en la gran final saldrá del choque entre Chile y Perú, que aún no se ha disputado llegado el cierre de la edición de este periódico.



FUNDACIÓN INFANTIL RONALD MCDONALD

Cada vez más cerca

Qué! Solidaridad

Arturo San Román

@arturosanromanf

La Fundación Infantil Ronald McDonald® inaugurará tres nuevas Salas Familiares Ronald McDonald® e iniciará el proyecto de la quinta Casa Ronald McDonald® en España. Estas iniciativas se enmarcan en el Plan Estratégico de la Fundación, aprobado por el Patronato a finales de 2018. Actualmente la Fundación cuenta con cuatro Casas Ronald McDonald®, situadas en **Madrid, Barcelona, Valencia y Málaga**, cuyo objetivo es crear “un hogar fuera del hogar” a familias con hijos gravemente enfermos, que deben desplazarse para recibir tratamiento médico. A ellas se sumará una quinta Casa Ronald McDonald en La Coruña. El pasado año la Fundación inauguró la primera Sala Familiar Ronald McDonald en Madrid, situada en el servicio de Neonatología del Hospital Universitario La Paz de Madrid. A ella se sumarán próximamente nuevas Salas Familiares situadas en hospitales de referencia de la geografía española.



CASA RONALD MCDONALD

Desde la apertura de la primera Casa Ronald McDonald en España en 2002, la Fundación ha atendido a más de **4.000 familias** distintas y se han producido más de **9.000 ingresos**, ya que las familias vuelven a las Casas una media de 3 veces en un año. Actualmente las Casas Ronald McDonald en España suman un total de **72 habitaciones**, que suponen un ahorro a estas familias de más de **un millón de euros** cada año en alojamiento, aparcamiento y transporte. Además, al mantener las familias cerca, **se reducen los tiempos de recuperación de los niños y mejora su calidad de vida**. La finalidad de las Casas Ronald McDonald es crear un entorno donde el niño pueda llevar una vida normalizada, mientras recibe tratamiento médico, ya que poder estar con su familia o relacionarse con otros niños fuera del hospital, influye muy favorablemente en su recuperación. La Casa Ronald McDonald Barcelona se encuentra cerca del Hospital Vall d'Hebrón, la de Málaga está situada en las inmediaciones del Hospital Materno Infantil, en Valencia a pocos metros del Nuevo Hospital La Fe y en Madrid en el propio recinto hospitalario del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. Las Casas Ronald McDonald disponen de habitaciones completas con

baño para cada familia e instalaciones comunes como cocina, salas de ocio y descanso, biblioteca, juegos etc. Además, las familias cuentan con más de **170 voluntarios** que realizan cada semana diferentes actividades para los niños y sus familias, ayudando a crear un ambiente de ocio y de participación.

SALA FAMILIAR RONALD MCDONALD

El Programa Sala Familiar Ronald McDonald®, tiene como objetivo **ofrecer un “refugio” dentro de los hospitales** para que las familias con niños hospitalizados, especialmente neonatos que deben estar ingresados, puedan descansar y relajarse sin alejarse de sus hijos. La Sala Ronald McDonald del Hospital La Paz dispone de **cocina y comedor, zona de estar, sala de juegos para niños, zonas habilitadas con ordenadores y conexión a Internet, área de reposo, de lectura, baños con ducha y taquillas** para almacenar objetos personales. La sala cuenta con un coordinador y un equipo de voluntariado que garantiza el servicio todos los días de la semana. En los últimos 12 meses **2.113 personas** han utilizado la sala.

La Fundación Infantil Ronald McDonald® España es una entidad sin ánimo de lucro e independiente, creada en 1997 cuya misión es crear,

Las Casas Ronald McDonald disponen de habitaciones completas con baño para cada familia

Al mantener las familias cerca, se reducen los tiempos de recuperación de los niños

La Fundación ha atendido a más de 4.000 familias distintas



buscar y apoyar programas que mejoren de forma directa la salud y el bienestar de los niños/as.

Desde hace más de 20 años en España, la Fundación es un referente en la creación de programas que ofrecen bienestar y apoyo a familias con hijos gravemente enfermos, que se deben desplazar para recibir tratamiento médico.

A través de las Casas Ronald McDonald, la Fundación **ofrece de forma gratuita un “hogar fuera del hogar”** a familias con niños que sufren enfermedades de larga duración en España. Actualmente hay cuatro Casas Ronald McDonald en España.

En Barcelona se encuentra cerca del Hospital Vall d'Hebrón, en Málaga está situada en las inmediaciones del Hospital Materno Infantil, en Valencia a pocos metros del Nuevo Hospital La Fe y en Madrid en el propio recinto hospitalario del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús.

Disponen de habitaciones completas con baño para cada familia e instalaciones comunes como cocina, salas de ocio y descanso, biblioteca, juegos, etcétera. Además, cuentan con más de **150 voluntarios** que les ayudan todas las semanas a realizar diferentes actividades para los niños y sus familias, ayudando a crear un ambiente de ocio y de participación.

Recetas fáciles que refrescan

Estas son tres propuestas frescas y saludables para luchar contra la ola de calor, que hemos encontrado en la red.



Crema fría de calabaza y queso

Ingredientes:

500 gramos de calabaza
250 gramos de patatas
1 puerro
200 gramos de queso camembert
Aceite de oliva
Sal
Pimienta

Elaboración:

Comenzamos cortando el puerro en rodajas y pochamos en aceite de oliva durante unos minutos. Incorporamos a continuación la calabaza y las patatas troceadas. Cubrimos de agua, salpimentamos y cocemos hasta que las verduras queden bien tiernas.

A continuación trituramos hasta que nos quede una crema bien fina. Incorporamos la crema de queso y un chorrito de aceite de oliva y mezclamos hasta que quede bien incorporado. Dejamos enfriar. A la hora de servir podemos picar un poco de cebollino.

(<http://www.asopaipas.com>)



Ensalada fría de garbanzos

Ingredientes:

400 gramos de garbanzos de bote (o ya cocidos)
125 gramos de pimiento rojo
125 gramos de pimiento verde
1 tomate mediano
1 manzana
Un poco de jugo de limón
1 cebolla pequeña o la mitad de una grande
Unas hojitas de hierbabuena fresca
100 gramos de pepino
Un chorrito de aceite de oliva virgen
Pimienta
Comino molido
Sal

Elaboración:

Hacer esta ensalada de garbanzos es facilísimo, la única complicación que tiene es cortar y preelaborar los ingredientes. Puedes hacerlo como más te guste, yo he cortado los pimientos en brunoise, el tomate y pepino en dados un poco más grandes, la cebolla en juliana o tiras finas, la manzana en láminas y la hierbabuena en trocitos.

Antes de cortar la manzana, te recomiendo que eches un poco de agua en un bol y le añadas el chorrito de limón. Las manzanas tienden a oxidarse y ponerse de un color feo después de poco tiempo (dependiendo de la variante que uses), así que cuando vayas cortando los trozos, sumérgelos en el agua con limón que la protegerá.

Una vez tenemos todo cortado, hay que juntar los ingredientes en un bol grande, añadiendo el chorrito de limón y las especias. Se mezcla bien y está todo listo para comer, eso sí, te recomiendo que lo pongas un ratillo en el frigorífico antes, que queda más fresquito.

Opcional: Si quieres utilizar otro aliño de especias o incluso vinagre queda muy bien también.

(www.mehueleaquemao.com)



Gaspacho ligero de manzana

Ingredientes para 4 personas:

Tomate pera 700 g
Pimiento verde italiano pequeño, 1
Pepino pequeño, 1
Aceite de oliva virgen extra al gusto
Vinagre de manzana al gusto
Sal
Manzana tipo Fuji o Pink Lady, 2
Pan duro 60 g
Agua al gusto

Los aficionados al gazpacho, habréis echado en falta el ajo entre los ingredientes. El motivo es que quería hacer un gazpacho dulzón y ligero, ideal para servir como entrante, -casi como bebida- y no quería encontrar el potente sabor del ajo en esta preparación.

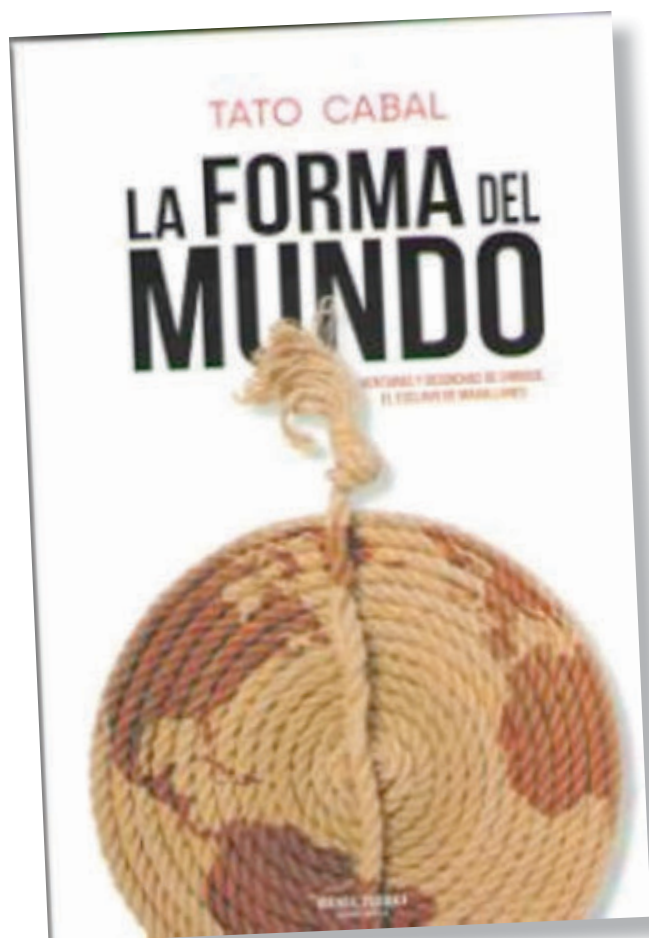
Como la pulpa de la manzana se oxida rápidamente, en lugar de triturarla como el resto de ingredientes, he preferido extraer el jugo usando la licuadora -y de paso le damos más uso- y después he puesto el pan en remojo en el zumo de las manzanas.

Mientras, en la batidora de vaso he triturado los demás ingredientes, el tomate, el pepino y el pimiento, incorporando un vaso de agua fría. Una vez triturados, he incorporado el zumo de manzana y el pan y he continuado turbinando el conjunto hasta obtener la sopa deseada, a falta del aliño.

(www.directopaladar.com)

Cuatro propuestas de libros más vendidos

Qué!
Lectura



La forma del mundo: Venturas y desdichas de Enrique, el esclavo de Magallanes

Tato Cabal

LA NOVELA SOBRE LA GESTA DE MAGALLANES. Novela sobre el histórico viaje protagonizado por Magallanes al frente de la llamada Flota de la Especiería y la asombrosa época en que se desarrolló, narrada desde las aventuras vividas por su esclavo, Enrique. Este hombre, del que no se conocía ni su edad ni su lugar de nacimiento (unos le dicen de Malaca, otros de Sumatra y otros le citan como de las Isla Malayas, aunque por razones lingüísticas lo más probable es que fuera filipino), muy probablemente haya sido en puridad el primer hombre en dar la vuelta al mundo puesto que fue llevado hasta la Península Ibérica por África y llegó de nuevo a su tierra por América y el Pacífico.



Una jaula de oro

Camilla Läckberg

Una novela de suspense psicológico, sexy y con una protagonista fascinante y ambigua. Faye, con un oscuro pasado, ha conseguido todo lo que siempre había soñado, un marido atractivo, una hija a la que quiere y, sobre todo, estatus social y una vida llena de lujo. Pero cuando, de un día para otro, esta vida perfecta se va al traste, surge una nueva mujer intrépida y vengadora. Con Faye ha nacido una nueva heroína sorprendente y polifacética, y con algunos secretos muy oscuros.



Una historia de España

Arturo Pérez Reverte

Por primera vez un volumen reúne la historia de España escrita por Arturo Pérez-Reverte durante más de cuatro años en su columna «Patente de corso» del XL Semanal.

Un relato ameno, personal, a ratos irónico, pero siempre único, de nuestra accidentada historia a través de los siglos. Una obra concebida por el autor para, en palabras suyas, «divertirme, releer y disfrutar; un pretexto para mirar atrás desde los tiempos remotos hasta el presente, reflexionar un poco sobre ello y contarlo por escrito de una manera poco ortodoxa.»



Reina Roja

Juan Gómez-Jurado

Antonia Scott es especial. Muy especial. No es policía ni criminalista. Nunca ha empuñado un arma ni llevado una placa, y, sin embargo, ha resuelto decenas de crímenes.

Pero hace un tiempo que Antonia no sale de su ático de Lavapiés. Las cosas que ha perdido le importan mucho más que las que esperan ahí fuera.

Tampoco recibe visitas. Por eso no le gusta nada, nada, cuando escucha unos pasos desconocidos subiendo las escaleras hasta el último piso.

Sea quien sea, Antonia está segura de que viene a buscarla.

Y eso le gusta aún menos.

RAGE 2

Frenético y divertido a partes iguales

Qué! Videojuegos



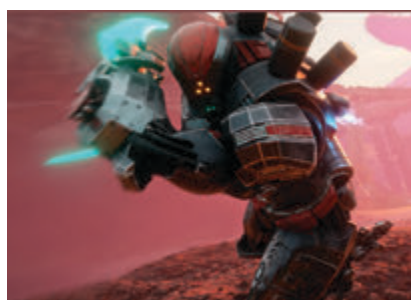
Nacho Pérez
@gameplaymini



Rage 2 es un genial 'shooter' frenético en mundo abierto que llega para ponerse en el podio de los juegos del Yermo

La segunda parte de Rage se ha anunciado a bombo y platillo desde que hace unos meses se anunció que iba a salir. La primera entrega no tuvo mayor repercusión, un juego de Yermo muy del estilo de Borderlands pero con ciertas diferencias. Era divertido, pero le faltó lo que ha tenido este: gran publicidad y muchas mejoras y ciertos elementos de otros títulos de Bethesda que hacen que Rage 2 sea simplemente espectacular.

Tras un brutal ataque a nuestra ciudad, somos el único Ranger superviviente que ha quedado en el Yermo. Somos Walker y podemos elegir si ser hombre o mujer. En una primera misión, a modo de tutorial, saldremos de la ciudad y



se nos informará de que tenemos que contactar con tres personajes que nos ayudarán en nuestra tarea contra el General Cross, el jefe máximo de la organización enemiga llamada La Autoridad.

Rage 2 es un genial 'shooter' frenético en mundo abierto que llega para ponerse en el podio de los juegos del Yermo. Hemos pasado unas horas muy divertidas con él, los personajes, los secundarios, los escenarios... todo lo hemos disfrutado de una manera bestial, que es como está pensado este Rage 2 para jugarlo.

Bethesda pone el listón muy alto a la competencia directa de este Rage 2, que se estrena después del verano y que tiene que hacerlo muy bien para destronar a esta maravilla morada del trono de este tipo de juegos.

Para pegar tiros y no preocuparse de mucho más Rage 2 es una opción más que adecuada y recomendable.

A PLAGUE TALE: INNOCENCE

La historia de Amicia y Hugo son el tapado del año

A veces llegan juegos hasta nuestras manos sin demasiada publicidad y sin mucho cartel. Títulos como A Plague Tale: Innocence, realizado por Asobo Studio, una desarrolladora francesa autora de Recore, Zoo Tycoon o The Crew entre otros, aparecen en días marcados como salida de otras grandes franquicias. Esta vez en fecha de publicación A Plague Tale acompaña al renombrado Rage 2 y eso eclipsa un poco el lanzamiento, pero sin duda, cuando nos ponemos a los mandos del juego, vemos que este título publicado por Koch Media, es uno de los mejores del año.

A Plague Tale: Innocence es un excelente trabajo de Asobo Studio que nos pone la carne de gallina con las ratas, nos hace sentir cómo de duro era ser perseguido por la Inquisición y nos muestra el horror de las enfermedades que asolaban la Europa de la Edad Media. Un producto muy bien acabado, realizado con mucho mimo y que nos da unas cuantas horas de diversión sin utilizar nada revolucionario. Mezcla varios elementos bien implementados, una potente historia y con esto nos saca uno de los juegos de 2019, sin duda alguna. Koch Media sigue haciendo una gran labor trayéndonos estos juegos que nos hacen disfrutar tanto o más como los triple AAA que tanta publicidad tienen. A Plague Tale nos demuestra que a veces sin tanta publicidad se puede hacer un juego increíble que no decepciona.



FADE TO SILENCE

Cómo sobrevivir en el frío

Fade to Silence es un juego con luces y sombras pero con una original e interesante idea desarrollada por Black Forest Games y nos llega a España de la mano de THQ Nordic y Koch Media. En esta aventura se nos lanza a un mundo helado en el que somos guiados por un ser sin cuerpo pero con una capa que nos enseña a cómo ir sobreviviendo durante toda la historia. Fade to Silence mezcla varios géneros de desigual manera. Fade to Silence es un buen juego de supervivencia que gustará a los amantes del género aunque es algo duro para comenzar y hay que tener paciencia e ir comprendiendo todas sus mecánicas. Salvando este comienzo y sus combates, sí que puede ser un juego totalmente disfrutable tanto en solitario como con amigos y nos picará a la hora de seguir mejorando y evolucionando el campamento. Para aquellos que les gusten los retos, disfrutarán con Fade to Silence.



Qué tecnología más absurda

Que la tecnología es una maravilla, no cabe la menor duda, aunque también es capaz de las mayores tonterías. Pero al menos nos vale para hacernos unas risas.

Manda huevos

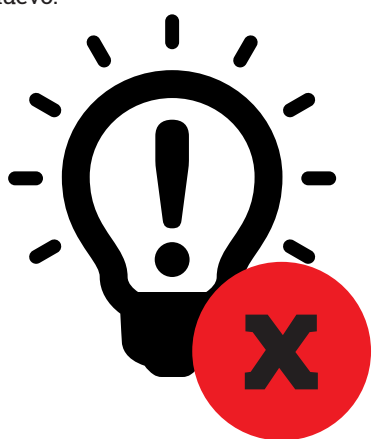
Quirky Egg Minder Wink App
Enabled Smart Egg Tray, PEGGM-WH01

Amazon



Te dice cuántos huevos tienes.

- Se sincroniza con tu smartphone para decirte cuántos huevos tienes en casa (hasta 14) y cuándo van mal.
- Se conecta a tu dispositivo móvil para rastrear el número de huevos que tienes y decirte cuándo van mal
- Las luces LED en la bandeja indican el huevo más antiguo, mientras que las notificaciones de empuje te avisan cuando estás corriendo bajo.
- Heck Egg Minder mientras estás en la tienda; nunca te quedarás en una espátula para un buen huevo de nuevo.



Qué stress

Smarttress, el colchón a prueba infidelidades

Fuente: kataxa.com

El primer colchón capaz de detectar y avisar que tiene una actividad sexual sobre él, la compañía asegura que Smarttress es capaz de detectar movimientos inusuales, esto gracias a un sistema que han bautizado como Lover Detection System, que se basa en 24 sensores ultrasónicos distribuidos en seis columnas y cuatro filas dentro del colchón, que aprovechan los conos de los muelles para tener una ubicación estratégica. Este sistema se alimenta de una batería extraíble ubicada en la cabecera, que según sus creadores tiene una autonomía de una semana y se recarga por medio de USB.

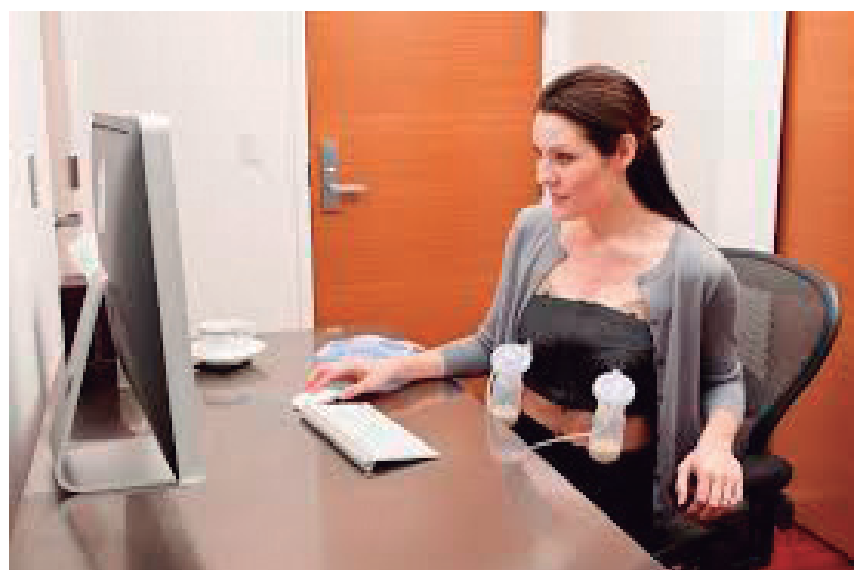


Para perros influencers

Cachorro Tweets Color Azul

Amazon

- Ahora usted puede conseguir 411 con mensajes de texto desde cachorro Tweets.
- Viene precargado con más de 500 frases
 - Le permite conectar con su mascota a través de Internet
 - Cuando su perro se mueve o ladre envía una Tweet a través de Twitter



La libertad absoluta

Sostén extractor de leche materna Simple Wishes, manos libres, Cobertura total

Amazon

- Libertad - brasier extractor de leche materna manos libres con diseño impecable, máxima comodidad, y la libertad para usted, para trabajar en tareas o simplemente relajarse durante la extracción.
- Ajustable - Viene con un panel trasero de Velcro ajustable de 10" para asegurar un ajuste perfecto a medida que su cuerpo sufre cambios durante la lactancia.

Qué! Motor

Wenceslao Pérez Gómez



Menina inspirada en DS Automobiles, realizada por Felipao

La nueva marca del Grupo PSA, DS Automobiles, destaca desde sus inicios, por incorporar una perspectiva artística a sus vehículos, tanto en el diseño de su línea exterior como en todos los detalles de su habitáculo. Tanto es así, que la fusión de espíritu artístico, está atrayendo a una gran cantidad de creadores. El escultor Felipao, referente del arte pop en España, ha elaborado una de sus conocidas Meninas poliédricas, tomando a la marca premium francesa y sus señas de identidad como musa.



SSANG YONG REXTON 2019

Todo lo que se exige en un SUV... y mucho más

El fabricante de coches más antiguo de Corea del Sur y especialista en fabricación de SUV, 4x4 y monovolúmenes es Ssang Yong Motor Company, que ya fabricaba vehículos SUV cuando ni siquiera existía este segmento.

Fruto de las décadas de experiencia, llega la cuarta generación del Rexton actualizada para responder

a la demanda del conductor europeo, logrando un espacioso SUV con verdadero carácter todoterreno, permitiendo asociar el acabado Line, a la tracción 4x4 conectable, que tantos elogios ha cosechado. Su estilo exterior busca el equilibrio perfecto entre calidad, versatilidad, modernidad, dinamismo, robustez y practicidad, transmitiendo al mismo tiempo, la

esencia del auténtico SUV y un estilo innovador y diferente.

El nuevo Ssang Yong Rexton está propulsado por un robusto y fiable motor diésel D22 DTR de 4 cilindros en línea, que entrega 181 CV a 4.000 rpm, con un par máximo de 400 Nm desde 1.600 a 2.600 rpm, y que cumple con la exigente normativa Euro6D, gracias a la inclusión de sistema de tratamiento de gases SCR con depósito de AdBlue de sencillo llenado, presentando un consumo combinado en el exigente ciclo WLTP de 7,6 l/100 km (7,8 en la versión 4WD) y unas emisiones de CO₂ en el mismo ciclo de 198 gramos por kilómetro.

Como pionero de los todoterreno más genuinos, este modelo mantiene la configuración de chasis de largueiros y travesaños, pero incorpora nueva carrocería y nuevo bastidor Quadframe, realizados con un mayor porcentaje de aceros de alta resisten-

cia de su segmento, ofreciendo gran rigidez y robustez al nivel de los mejores chasis monocasco.

Las generosas dimensiones exteriores del Rexton, permiten disponer de un gran espacio interior en todas las cotas, ofreciendo uno de los habitáculos más amplios del mercado, gran modularidad en sus filas de asientos traseros abatibles y reclinables por partes, y un enorme maletero de 641 litros de capacidad. Además, todo buen SUV tiene también vocación de coche familiar y el nuevo Rexton, se convierte en el coche ideal para su uso diario como único vehículo familiar, con la posibilidad de equipar 7 asientos

Todo ello, con un completo equipamiento de seguridad y tecnológico, donde destacan el sistema SASS de asistencia a la conducción; frenado de emergencia autónomo; aviso de salida de carril; alumbrado automático luces largas/cortas; reconocimiento de señales de tráfico y aviso de colisión, así como las funciones Apple Carplay y Android Auto a través de una pantalla HD de 8 pulgadas. Esta versión de acceso asociada a la tracción 4WD, está disponible desde 30.100 €. Para los más urbanitas, la versión Line 4x2 arranca en 27.000 euros.



Top Belleza

Rosy Martínez de Burgos / www.formulabelleza.com



¡A raya los rayos!

Aunque el sol nos aporta vitamina D, nos da ánimo y nos hace felices, daña nuestra piel. La nueva gama solar de Clarins ofrece solo productos con alta protección, con SPF de 30 y de 50+. Incorporan los últimos avances para preservar la juventud cutánea y aportar el bronceado más bonito cualquiera que sea el lugar, el nivel de radiación solar o la actividad realizada. Para el cuerpo cinco texturas resistentes al agua y a la transpiración, confortables y muy fáciles de extender. ¡Y no tienen ningún impacto negativo en los océanos! Garantizan un bronceado uniforme y constante y previenen la aparición de arrugas y de manchas.

Faciales: • **Crème Solaire Toucher Sec SPF 30:** Crema solar con acabado seco (P.R.* 29,50 euros). • **Gel en Huile Solaire Invisible SPF 30:** Gel en aceite efecto invisible (P.R.* 29,50 euros). • **Fluide Solaire Minéral SPF 30:** Ideal para llevar en el bolsillo (P.R.* 26,00 euros). • **Compact Solaire SPF 30:** Para ir maquilladas al sol (P.R.* 37,00 euros). • **Crème Solaire Toucher Sec SPF 50:** Crema solar con acabado seco (P.R.* 29,50 euros).

Corporales: • **Crème Solaire SPF 30:** Crema solar (P.R.* 31,50 euros). • **Gel en Huile SPF 30:** Gel en aceite (P.R.* 31,50 euros). • **Huile en Brume Solaire de 150ml con SPF 30:** Formato spray (P.R.* 31,50 euros). • **Crème Solaire de 150ml con SPF 50:** Crema solar (P.R.* 31,50 euros). • **Lait en Spray Solaire de 150ml con SPF 50:** Leche en spray (P.R.* 31,50 euros).

La mejor melena con avena

Además de un pareado, es una realidad con el **Champú Seco a la Leche de AVENA** para todo tipo de cabello. Lo limpia con suavidad, sin agua en dos minutos, igual que un champú líquido. Y también con el **Champú Seco a la Ortiga, Reductor de Sebo de Klorane** para cabellos grasos, se obtienen idénticos beneficios en los cabellos con tendencia a engrasarse. Su composición única permite espaciar los lavados y evita sobrecargar el cuero cabelludo. ¡Y se ahorra un montón de agua!...Un europeo consume de media 160 litros diarios, equivalentes a 60000 litros al año. Solamente cambiando uno de los lavados de pelo semanal por un champú seco ahorraras 500 litros de agua anuales. ¡Merece la pena! **P.V.P.R. de cada uno 11,60 euros**



Protección encapsulada

Es súper eficaz la fotoprotección oral con **ARKO-SOL Intensivo** de Arkopharma. Sus activos neutralizan los efectos dañinos del sol sobre las células, evitan la deshidratación y pérdida de elasticidad de la piel y estimulan sus defensas

naturales.

Desde la Academia Española de Dermatología recuerdan que las medidas para prevenir los efectos solares nocivos pasan también por usar ropa adecuada, gafas de sol homologadas. Sombrilla y sombreros de más de siete cm de ala y evitar exposición en las horas centrales del día, de 12:00h a 16:00h. ¡Buenísimo utilizar fotoprotectores por vía tópica! **P.V.P.R. 24,50 euros**

Lo mejor de que.es

Alfonso de la Mata

20 PATOS SALVAJES provocan que Corea del Sur decrete la alerta OVNI

Los radares surcoreanos detectaron este martes un objeto volante no identificado (OVNI) en el espacio aéreo de la zona desmilitarizada que separa las dos coreas, tal y como confirmó el Comando del Estado Mayor Conjunto de Seúl.

El supuesto OVNI fue detectado a una altitud de 4,5 kilómetros de la zona de exclusión aérea decidida por ambas

naciones en el acuerdo militar firmado en septiembre de 2018 y según los radares había seguido una trayectoria parecida a la de un helicóptero, pero los expertos no pudieron precisar de qué tipo de aparato. Todas las alarmas se dispararon y Corea del Sur activó la alerta OVNI. Varios aviones despegaron para investigar el hecho y lograron desvelar el misterio: una bandada de 20 patos salvajes.



Un empresario francés crea unas pastillas para que las ventosidades huelan a chocolate o rosas (también en las mascotas)

Un empresario francés ha inventado unas pastillas que transforman el desagradable olor de las ventosidades en aromas agradables como el olor a rosas o a chocolate.

Christian Pincheval comenzó a desarrollar el producto tras una noche de excesos culinarios junto con un grupo de amigos. "Nuestros 'pedos' eran tan malolientes que casi estábamos asfixiados. Había que hacer algo", explicó a 'The Telegraph'.



Multan al conductor de un coche fúnebre por circular por un carril de uso compartido: "El de atrás, ¿no cuenta?"

La policía ha multado al conductor de un coche fúnebre que circulaba por un carril de uso compartido (limitado a dos o más pasajeros), en una calle de las Vegas (Nevada, Estados Unidos).

Según el atestado policial, el sancionado preguntó: "¿El de atrás, no cuenta?", dijo a los agentes. "Sí, es una persona, pero no está sentado, ni vive, ni respira", contestó el policía.



Bolsitas de té en las zapatillas: el último truco para que no te huelan los pies

Lynsey Crombie, una británica de 40 años, conocida en Instagram como 'La Reina de la Limpieza', ha encontrado una curiosa solución contra el hedor de las extremidades. No hay nada peor que los zapatos malolientes", escribió en una publicación donde

mostraba la imagen de unas zapatillas con unas bolsas de té en su interior. "Coloca unas cuantas bolsas de té dentro de tus zapatos para combatir los malos olores causados por el calor y las bacterias", indicó. "Cualquier bolsa de té funcionará, incluso la menta a base de hierbas".



No hay nada como un Niro.



NIRO



The Power to Surprise

Kia Niro Híbrido por 175€/mes

Entrada: 6.936€ • T.A.E.: 7,14%
48 cuotas • Cuota final: 11.533,85€



Con etiqueta ECO.

Descubre la Gama Kia Niro y su nuevo look.

Niro Híbrido, Niro Híbrido Enchufable y Niro EV 100% eléctrico.

AUTOS SELIKAR

Avenida Carlos Sainz, 43. 28914. Leganes
Tel.: 91 829 98 33 • www.selikarmadrid.com

C/ Antonio Leyva, 76. 28019. Madrid
Tel.: 91 481 15 35

C/ Ferrocarril, 42. 28045. Madrid
Tel.: 91 481 15 35

Emisiones CO₂ combinadas WLTP correlado a NEDC (g/km): 86-100. Emisiones CO₂ combinadas WLTP (g/km): 110-119.
Consumo combinado WLTP (l/100km): 4,8-5,2.

Kia Niro 1.6 HEV Concept financiando con Banco Cetelem S.A.U. Ejemplo de financiación a 48 meses para 15.000 km/año con PVPR 22.875€. No incluye gastos de gestoría ni matriculación. Entrada 6.936€. Importe solicitado 15.939€. Importe total financiado 16.417,17€ (incluida comisión de formalización 3%: 478,17€). Importe Mensualidad: 47 cuotas de 175€ y una última cuota de 11.533,85€. Importe total adeudado 19.758,85€. Precio total a plazos 26.694,85€. TIN 5,95% TAE 7,14%. Financiación ofrecida, sujeta a estudio y aprobación, por parte de Banco Cetelem S.A.U. Oferta aplicable a clientes particulares del 18/06/2019 hasta el 31/07/2019 en concesionarios de Península y Baleares con una permanencia mínima de 36 meses. Modelo visualizado puede no corresponderse con el ofertado. *Consultar manual de garantía Kia.